

遠離便秘 輕鬆解便無煩惱

吃、喝、拉、撒、睡是人類的基本生理需求，對身體而言，吃、喝是「進」，拉、撒是「出」。人每天必須進食，吸收食物中的營養；同時，人也必須在適當的時間，藉由大便及小便把體內的廢物排除。亦即，每天有「進」也要有「出」才能維持身體的健康。

以排便而言，每天排1至3次，或每2、3天排1次均屬正常範圍。因此所謂便秘（constipation），意指4天以上才終於排1次大便，甚至有排便困難的現象，此現象包括大便很硬，排便必須很用力，或即使很用力也排不出來，必須依賴外力協助。

有便而排不出來是很不舒服的，會使人痛苦而坐立難安，嚴重時甚至會危及生命。因此，如何讓「它」順暢的排出來是一件極為重要的事。平常家人好友之間的對話，把要去上廁所排便說成：「我要去做大事了。」雖似開玩笑，但其實相當的傳神貼切。

便秘的原因

為什麼會便秘？其原因主要有：1.攝取食物含的纖維質(fiber content)較少，2.腸之運動量不夠，3.疾病引起。有的是綜合上述原因，較為複雜。由器官性之疾病及功能性之因素造成，必需檢查判別。器官性疾病如腫瘤導致腸子窄細或發炎狹窄。

外因性壓迫較厲害者，也是便秘的原因。糞便

太多、太硬，也會阻礙通道造成便秘。

腹膜炎時有麻

痺性腸阻塞，大便也

不通。藥物性便秘是指在

服藥之後減少腸蠕動而造成便秘，至於機能性便秘則完全是神經性之影響，非大腸之疾病。

又如因生病而食欲不振或體能活動減少；因生病服藥（如鎮定劑、安眠藥、止瀉劑）而減低腸子的反射作用等。若是直接因疾病引起，例如低血鉀症會引起全身肌肉無力，因而無力將糞便排出。

又如中風之後，會導致腸壁肌肉乏力；糖尿病之合併症會導致自主神經病變，影響腸之蠕動。再如手術後可能會發生腸粘連現象，在粘連部位腸管扭曲狹窄，腸阻塞而引發便秘。

特殊疾病也會導致便秘，如中風之後以及脊柱骨折會引起下半身之麻痺，使排便困難。便秘一久，就會出現相關之症狀，如腹脹、噁心、嘔吐、胃口欠佳、體重減輕等。相關的疾病如腹痛、腸阻塞、甚至腸穿孔、腹膜炎，有的病人則會貧血，一定得請醫師診治。

平常排便良好，若突然便秘，則需考慮有無其他問題，如肛門口有無感染或發炎？有無血便或貧



均衡飲食健康概念

用心欣賞美麗景色



富創意飲水機造型



北海道美瑛真的很美



認真向蕎麥達人學習

血？肛門口如果有感染或發炎現象，則因發炎會疼痛，不敢用力解大便，糞便堆積在大腸，大腸會吸收水分而使之變硬，導致排便更形困難。若有血便則可能是因腫瘤引起，因便秘也常是癌症（大腸癌）的症狀之一。

便秘化解之道

要解除便秘之困擾，宜針對原因謀求對策。其中治本之道是從飲食、運動著手。過多的食物及過多的油脂會導致腸之運動減緩，因此宜從降低動物性食物，多吃蔬果增加纖維素之攝取及常常補充水分做起。多吃青菜、水果，可以增加大便的體積。

降低食量也是方法，飲食量少則糞便量就少，蓄留之危險會降低。至於運動，每天保持良好運動習慣，盡量不要以任何理由做為不運動的藉口，運動強身的道理大家都知道，要有恆心毅力去身體力行。

如果持續運動和增加纖維攝取2個星期以上仍沒有效果，可考慮使用藥物改善，這些藥物包括：

1. 補充纖維的藥物，如normacol-plus，它是最快收效之方法，可以改善排便的問題。
2. 促進腸子蠕動的藥物，如gascon，可1天服用3次，每次1~2粒。新藥則有mosapride，其效果也不錯。
3. 軟便劑或輕瀉劑，最常用的是氧化鎂，從1天1粒到1天6粒，可依據排便情形變更或調整劑量。不過腎功能不佳時，要小心有累積的危險。
4. 滲透性瀉劑，如lactulose，效果不錯。至於刺激性的瀉劑，如castor oil、cascara以及dulcolax、senna等，只可用於檢查前之準備用藥，不宜當作慢性病之治療處方使用。不論什麼藥物，都需經過醫師診斷評估，不可擅自服用。

醫師會依據病人狀況評估診斷，是單純便秘還是已有其他症狀。先針對便秘嚴重程度，腹部膨脹情形、過去的服藥史、以及身體之變化等有了解，



色香味均佳的便當

再安排適當的檢查。

檢查項目包括體重的變化、有無貧血、黃疸、發燒、腹部有無腫瘤、有無腹膜炎、腸子是否脹大、肛門有無炎症、腫瘤及肛門狹窄或疼痛、及有無副甲狀腺疾病及甲狀腺機能低落(Hypothyroidism)。

必要時做腹部X光攝影，查看有無腸胃穿孔而有游離之空氣(free air)、有無腸阻塞。如果有，是麻痺性的變化還是純機械性的阻塞。判斷腸阻塞的位置、有無鈣化點、以及脊柱有無骨折。特殊檢查包括直腸鏡、大腸鏡及大腸X光檢查等。

有人發生便秘就自己用藥，隨使用瀉藥是不好的作法，它最大的問題是可能用法不對、用量太大、或延誤就醫。如果便秘是因為服用藥物或營養補充劑，就必須改變服用量，或停止服用並照會腸胃科醫師。如果連續1個星期沒有排便，出現腸阻塞之症狀，就要去急診處理。

養成規律的生活，最好是每天有固定的排便時間。另外，有便意時應立即如廁，利用生理之反射(gastrocolic reflex)達到促進排便之效果最佳。而為了好好排便，應營造一個良好的排便環境，重要者如廁所安全舒適便利，如廁時無人干擾，可以輕鬆自在的解便。

當然，維持身心的健康，注意營養、運動、睡眠、並保持愉快的心情，則輕鬆解便應不難。 